



Oslo kommune  
**Helseetaten**  
Ressursenter for migrasjonshelse

# sunn start

Mat og helse

Prosjektet er et samarbeid med:



**diabetes**forbundet



Bydel  
Grorud



Bydel  
Grünerløkka



Bydel  
Alna

# Agenda

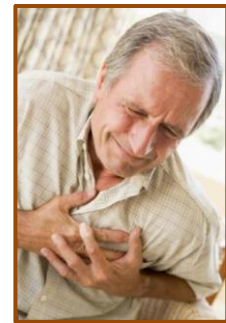
---

- Bakgrunn
- Utviklingsprosessen Sunn Start mat og helse
- Ferdig materiell
- Slik bruker du det

# Bakgrunn - utfordringer



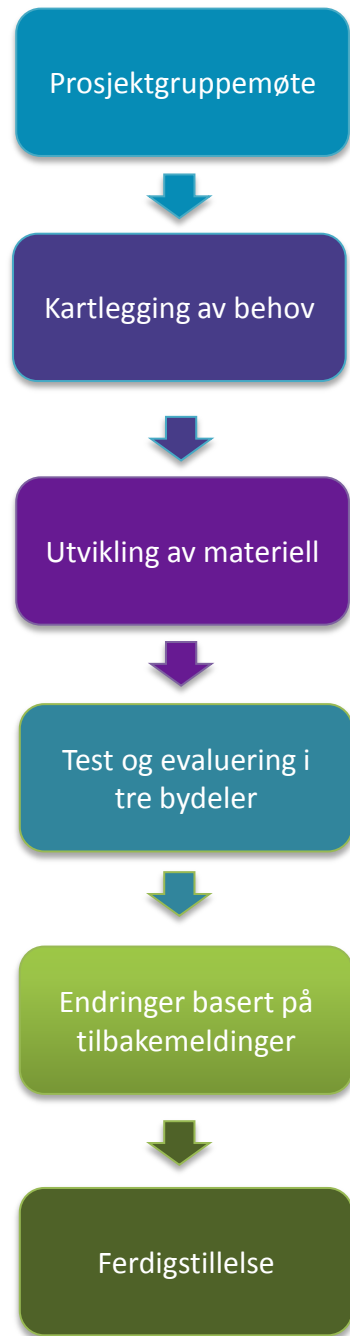
Cancer



Fishpudding? Mozzarella?



# Prosesen



# Agenda

---

- Bakgrunn
- Utviklingsprosessen Sunn Start mat og helse
- **Ferdig materiell**
- Slik bruker du det

# Ferdig materiell

## Ferdig materiell

**sunn start**

### Velkommen!

I dag skal vi snakke om

**Mat** **Helse**



**sunn start**

### Spis variert

Tallerkenmodellen



**sunn start**

### Mat og helse

Lærerveiledning



**sunn start**

### Mat og helse

Deltakerhefte. Råd 1-5.



**sunn start**

### Trinn 6: Lag en meny for en uke

Man	Tys	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn

Kjøp mat: Kjøp mat:

Tips! Kjøp mat to - tre ganger pr uke!

**sunn start**

### Læreplan

Ukeoppgave	Ukeoppgave	Ukeoppgave	Ukeoppgave	Ukeoppgave	Ukeoppgave

**sunn start**



**sunn start**

### Mat og helse

Læreplan



---

## De 10 nasjonale kostrådene:

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
5. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
6. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
7. Spis grove kornprodukter hver dag.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
10. Velg vann som tørstedrikk.

---

## 10 tilpassede råd:

### **1. Spis variert**

**Undertema: Mat gir kroppen næring**

**Undertema: Få mest mulig for pengene**

### **2. Spis frukt, bær og grønnsaker**

### **3. Spis og drikk mindre sukker**

### **4. Velg olje og margarin**

### **5. Spis fisk og sjømat**

### **6. Spis og drikk melkeprodukter med lite fett**

### **7. Spis magert kjøtt**

### **8. Spis grove kornprodukter**

### **9. Bruk lite salt**

### **10. Drikk vann**

**Undertema: Nøkkelhull**

**Undertema: Matkultur**

**Vær aktiv**

**Undertema: Hvordan skal jeg kle meg når det er kaldt?**

---

# Råd 2: Spis frukt, bær og grønnsaker





# Hvilke frukt, bær og grønnsaker spiser du?



# Hvor mye skal jeg spise?



Fem om dagen



# Hvordan kan jeg spise fem om dagen?



# Hvordan kan jeg få i meg fem om dagen?





# Hvor kan jeg finne billige grønnsaker fra mitt hjemland?



Hvorfor skal vi spise fem om dagen?



Snakk sammen



# Hvorfor skal jeg spise fem om dagen?

Bra for magen



Bra for hjertet



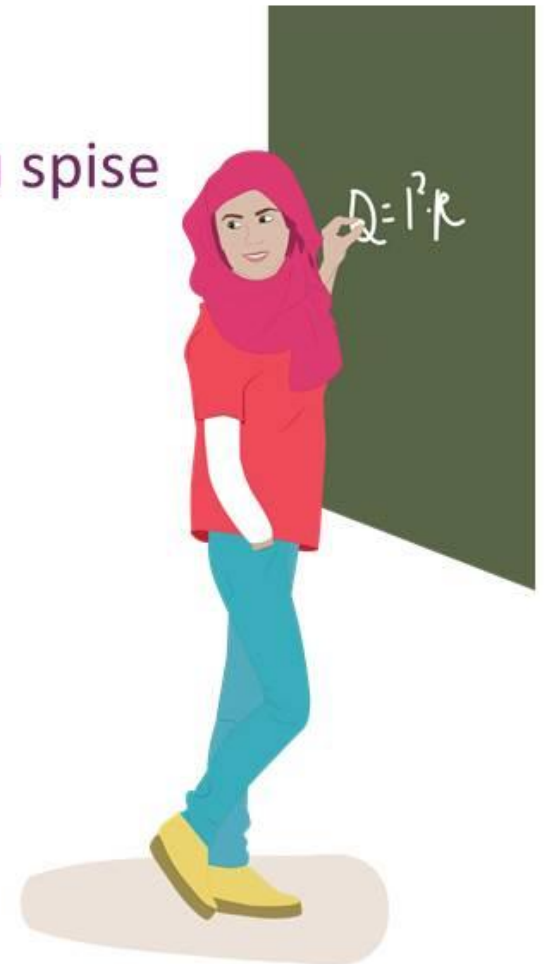
Holder meg frisk



# Oppgave

- Tenk på dine måltider. Hvordan kan du spise fem om dagen?

	5 om dagen:
Frokost	
Lunsj	
Middag	
Kvelds	





# Dialogverktøy

Spis variert

## Spis variert

Hvor mange ganger om dagen spiser du?

Frokost

Kl. 07:00



Lunsj

Kl. 11:00



Middag

Kl. 17:00



Kveldsmat

Kl. 20:00



# Dialogverktøy

Sukker

Hva slags mat med sukker spiser du?  
Hva drikker du med sukker?



Foto: Egen database

Sukker

Hvor mye sukker har jeg i teen og kaffen min?



Foto: Egen database, Morguefile.com

Sukker

Tips! Bytt ut sukker med andre forslag

Grønnsaker og dipp



Bris med smak



Mørk sjokolade (70%), tørket frukt og nøtter



Foto: Egen database



# Dialogverktøy

Sukker

## Hvorfor skal jeg spise lite sukker?

Mye sukker fra mat og drikke kan føre til sykdom, som diabetes



# Slik bruker du det

- 3 dager – eller over lengre tid
- Råd 1 – 5 viktigst
- Løse oppgaver underveis/etter hvert råd
- Stille oppfølgingsspørsmål
- Ta pauser mellom rådene

# Programrådgiver Bydel Grorud

«Vi har benyttet oss av flere av modulene; Mat og helse og Munnhelse i gruppeundervisning for deltakere i introduksjonsprogrammet i Grorud bydel i løpet av 2015/2016. Vår erfaring er at informasjonen er lett tilgjengelig for deltakerne. Deltakerne forstår innhold og begreper noe som gjør at de får utbytte av undervisningen. Samtidig er materialet enkelt lagt frem og for kursholderen krever det lite forberedelser for å kunne holde formidle innholdet».

Sitat av Mona Rekve

# Programrådgivere i Bydel Grünerløkka

«Vi hadde samlet en del av våre deltagere på norsknivå 2 slik at forståelsen av opplegget skulle være optimal. Vi opplevde at deltagerne hadde nytte av modulen. Familieeksemplet gjorde det lettere for deltagerne å relatere seg til materialet, samt at en slik rød tråd gjorde det lettere for oss å undervise».

«Temaene i modulen er veldig relevante og presentert på en enkel, helhetlig og forståelig måte. Deltagerheftet er i likhet med undervisningsmaterialet godt presentert og lett forståelig. Vi vet av tidligere erfaringer at nyankomne raskt finner ut hvor de kan kjøpe billig mat og får kostholdsveiledning av andre. I realiteten har de fleste likevel lite kunnskap om sunt kosthold. Sunn Start-pakka sikrer derfor god kostholdsveiledning for alle våre deltagere og bidrar til å korrigere de feiloppfatninger som finnes».

«Vi gleder oss til å bruke undervisningsmaterialet i fremtiden, samt de andre modulene.»

Sitat av Martin Berge og Vedran Music

# Veien videre:

## Sunn Start mat og helse 2017-2019

- Implementere Ila mottak og 1-2 bydeler
  - Kurse helsepersonell/kommuneansatte
  - Bygge kompetanse (helseambassadører)
- Tilpasse til frisklivssentraler
- Fortsette med forskning - effektmåling
  - Kultursensitivitet
  - Bidrar tilpasset materiell til å øke helseinformasjonsforståelse?

# Slik får du tak i det

- [www.sunnstartnorge.no](http://www.sunnstartnorge.no)



---

Takk for meg!

